坐禪三昧經卷上

姚秦三藏鳩摩羅什譯　飛

導師說難遇　聞者喜亦難　大人所樂聽
小人所惡聞　衆生可愍傷　墜老死嶮路
野人恩愛奴　處畏癡不懼　世界若大小
法無有常者　一切不久留　暫現如電光
是身屬老死　衆病之所歸　薄皮覆不淨
愚惑為所欺　汝常為老賊　吞滅盛壯色
如華鬚枯朽　毀敗无所直　頂生王功德
共釋天王坐　報利福弘多　今日悉安在
此王天人中　欲樂具為冣　死時極苦痛
以此可悟意　諸欲初歡樂　後皆成大苦
亦如怨初善　滅族禍在後　是身為穢器
九孔常流惡　亦如那利瘡　絕治於醫藥
骨車力甚少　筋脉纏識轉　汝以為妙乘
愚者无羞恥　死人所聚處　委棄滿塚間
生時所保惜　死則皆棄捐　常當念如是
一心觀莫亂　破癡倒黑瞑　執炬以明觀
若捨四念止　心无惡不造　如象逸无鉤
終不順調道　今日營此業　明日造彼事
樂著不觀苦　不覺死賊至　怱怱為己務
他事亦不閑　死賊不待時　至則无脫緣

長

如鹿渴赴泉　巳飲方向水　獦師無慈惠
不聽飲竟煞　癡人亦如是　懃修諸事務
死至不待時　誰當為汝護　人心期富貴
五欲情未滿　諸大國王輩　无得免此患
仙人持呪箭　亦不免死生　無常大象蹈
蟻蛭與地同　且置一切人　諸佛正真覺
越度生死流　亦復不常在　以是故當知
汝所可愛樂　悉應早捨離　一心求涅槃
後捨身死時　誰當證知我　復得遇法寶
及以不遇者　久久佛日出　破大无明瞑
以放諸光明　示人道非道　我從何所来
從何處而生　何處得解脫　此疑誰當明
佛聖一切智　久遠乃出世　一心莫放逸
能破汝疑結　彼不樂實利　好着弊惡心
汝為衆生長　當求實法相　誰能知死時
所趣從何道　譬如風中燈　不知滅時節
至道法不難　大聖指事說　說智及智處
此二不假外　汝若不放逸　一心常行道
不久得涅槃　第一常樂處　利智親善人
盡心敬佛法　猒穢不淨身　離苦得解脫
閑靜修寂志　結跏坐林閒　撿心不放逸
悟意覺諸緣　若不猒有中　安睡不自悟
不念世非常　可畏命不懼　煩惱深无底

生死海无邊　度苦舡未辦　安得樂睡眠
是以當覺悟　莫以睡覆心　於四供養中
知量知止足　大怖俱未免　當宜懃精進
一切苦至時　悔恨无所及　納衣樹下坐
如所應得食　勿為貪味故　而自致毀敗
食過知味處　美惡都无異　愛好生憂苦
是以莫造愛　行業世界中　美惡无不更
一切已具受　當以是自抑　若在畜獸中
噉草為美味　地獄吞鐵丸　燃熱劇迸鐵
若在薜荔中　膿吐火糞屎　涕唾諸不淨
以此為上味　若在天宮殿　七寶宮觀中
天食蘇陁味　天女以娛心　人中務貴處
大饌餚衆味　一切曾所更　今復何以愛
往返世界中　猷更苦樂事　雖未得涅槃
當懃求此利
學禪之人初至師所師應問言汝持
戒淨不非重罪惡邪不若言五衆戒
淨無重罪惡邪次教道法若言破戒
應重問言汝破何戒若言重戒師言
如人被截耳鼻不須照鏡汝且還去
精懃誦經勸化作福可種後世道法
因緣此生永棄譬如枯樹雖加溉灌
不生華葉及其果實若破餘戒是時

應教如法懺悔若已清淨師若得天
眼他心智即為隨病說趣道之法若
未得通應當觀相或復問之三毒之
中何者偏重婬欲多耶瞋恚多耶愚
癡多耶云何觀相若多婬相為人輕
便多畜妻妾多語多信顏色和悅言
語便易少於瞋恨亦少愁憂多能技
術好聞多識愛著文頌善能談論能
察人情多諸畏怖心在房室好著薄
衣渴欲女色愛著卧具服飾香華心
多柔軟能有憐愍美於言語好修福
業意樂生天處衆无難別人好醜信
任婦女欲火熾盛心多悔變喜自莊
飾好觀綵畫慳惜己物僥倖他財好
結親友不喜獨處樂著所止隨逐流
俗乍驚乍懼志如獼猴所見淺近作
事无慮輕忘所為趣得適意喜啼喜
哭身體細軟不堪寒苦易阻易悅不
能忍事少得大喜少失大憂自發伏
匿身溫汗臭薄膚細皺多皺多白剪
爪治鬚白齒趣行喜潔淨衣學不專
一好遊林苑多情多求意著常見附
近有德先意問訊喜用他語强顏耐

厚聞事達解所爲事業分別好醜聰
傷苦厄自大好勝不受侵欺意行施
惠接引善人得美飲食與人共之不
存近細志在遠大眼著色欲事不究
竟无有遠慮知世方俗觀察顔色逆
探人心美言辯慧結友不固頭鬚稀
踈少於睡眠坐卧行立不失容儀所
有財物能速救急尋後悔惜愛義疾
得尋復喜忘惜於舉動難自改變難
得離欲作罪輕微如是種種是婬欲
相瞋恚人相多於憂惱卒暴懷忿身
口麤獷能忍衆苦觸事不可多愁少
歡能作大惡无憐愍心喜爲鬪訟顔
貌毀悴皺眉眄睞難語難悅難事難
可其心如瘡面宣人闕義論強梁不
可折伏難可傾動難親難沮含毒難
吐受誦不失多能多巧心不懶惰造
事疾速持望不語意深難知受恩能
報有能聚衆自伏事人不可沮敗能
究竟事難可干亂少所畏難辟如師
子不可屈伏一向不迴直造直進憶
念不忘多慮思惟誦習憶持能多施
與小利不迴爲師利根難欲獨處少

坐禪三昧經卷上　第五張　施

幾

於婬欲心常懷勝愛著斷見眼常惡
視真實言語說事分了少於親友為
事堅著堅憶不忘多於筋力肩背蛛
大廣額齊鬚心堅難伏疾得難忘能
自離欲意作重罪如是種種是瞋恚
相愚癡人相多疑多悔懶惰无見自
滿難屈憍慢難受可信不信非信而
信不知恭敬處處信向多師輕躁无
着搪突作事无慮反教渾戾不擇親
友不自修飾好師異道不別善惡難
受易忘鈍根懈怠呵謗行施心无憐
愍破壞法橋觸事不了瞋目不視無
有智巧多求悕望多疑少信憎惡好
人破罪福報不別善言不能解過不
受誨喻親離憎怨不知礼節憙作惡
口頰鬚爪長齒衣多垢為人驅役畏
處不畏樂處而憂憂處而喜悲處反
笑笑處反悲牽而後隨能忍苦事不
別諸味難得離欲為罪深重如是種
種是愚癡相
若多婬欲人不淨法門治若多瞋恚
人慈心法門治若多愚癡人思惟觀
因緣法門治若多思覺人念息法門

治若多等分人念佛法門治諸如是
等種種病種種法門治
第一治貪欲法門
婬欲多人習不淨觀從足至髮不淨
充滿髮毛爪齒薄皮厚皮血肉筋脉
骨髓肝肺心脾腎胃大腸小腸屎尿
洟唾汗淚垢坋膿腦胞膽水微膚脂
肪腦膜身中如是種種不淨復次不
淨觀者觀青瘀膖脹破爛血流塗漫
臭膿噉食不盡骨散燒燋是謂不淨
觀復次多婬人有七種愛或著好色
或著端正或著儀容或著音聲或
著細滑或著衆生或都愛著若著好
色當習青瘀觀法黃赤不淨色等亦
復如是若著端正當習膖脹身散觀
法若著儀容當觀新死血流塗骨觀
法若著音聲當習咽塞命斷觀法若
著細滑當習骨見及乾枯病觀法若
愛衆生當習六種觀若都愛著一切
遍觀或時作種種更作異觀是名不
淨觀問曰若身不淨如臭腐尸者何
從生著若著淨身臭腐爛身亦當應
著若不著臭身淨身亦應不著二身

英

等故若求三寶淨俱不可得人心狂
惑為顛倒所覆非淨計淨若倒心破
便得實相法觀便知不淨虛誑不真
復次死尸无火無命无識無有諸根
人諦知之心不生著以身有暖有命
有識諸根完具心倒惑著復次心著
色時謂以為淨愛著心息即知不淨
若是實淨應當常淨而今不然如狗
食糞謂之為淨以人觀之甚為不淨
是身內外無一淨處若著身外身外
薄皮舉身取之纔得如㮈是亦不淨
何況身內三十六物復次推身因緣
種種不淨父母精血不淨合成既得
為身常出不淨衣服牀褥亦臭不淨
何況死處以是當知生死內外都是
不淨（此下經本至二門初）
復次觀亦有三品或初習行或已習
行或久習行若初習行當教言作破
皮想除却不淨當觀赤骨人繫意觀
行不令外念外念諸緣攝念令還若
已習行當教言想却皮肉盡觀頭骨
不令外念外念諸緣攝念令還若久
習行當教言身中一寸心却皮肉繫

意五處頂額眉間鼻端心處如是五處住意觀骨不令外念外念諸緣攝念令還常念觀心心出制持若心疲極住念所緣捨外守住辟如獼猴被繫在柱極乃住息所緣如柱念如繩鏁心喻獼猴亦如乳母常觀嬰兒不令墮落行者觀心亦復如是漸漸制心令住緣處若心久住是應禪法若得禪定即有三相身體和悅柔軟輕便白骨流光猶如白珂心得靜住是為觀淨是時便得色界中心是名初學禪法得色界心心應禪法即是色界法心得此法身在欲界四大極大柔軟快樂色澤淨潔光潤和悅謂悅樂二者向者骨觀白骨相中光明遍照淨白色三者心住一處是名淨觀除肉觀骨故名淨觀如上三相皆自知之他所不見上三品者初習行先未發意已習行三四身修久習行百年身學

第二治瞋恚法門

若瞋恚偏多當學三種慈心法門或初習行或已習行或久習行若初習

行者當教言慈及親愛云何親及願
與親樂行者若得種種身心快樂寒
時得衣熱時得涼飢渴得飲食貧賤
得富貴行極時得止息如是種種樂
願親愛得繫心在慈不令異念異念
諸緣攝之令還若已習行當教言慈
及中人云何及中人而與樂行者若
得種種身心快樂願中人得繫心在
慈不令異念異念諸緣攝之令還若
久習行當教言慈及怨憎云何及彼
而與其樂行者若得種種身心快樂
願怨憎得得與親同同得一心心大
清淨親中怨等廣及世界无量衆生
皆令得樂周遍十方靡不同等大心
清淨見十方衆生皆如自見在心目
前了了見之愛得快樂是時即得慈
心三昧問曰親愛中人願令得樂怨
憎惡人云何憐愍復願與樂荅曰應
與彼樂所以者何其人更有種種好
清淨法因我今云何豈可以一怨故
而沒其善復次思惟是人過去世時
或是我親善豈以今瞋更生怨惡我
當思彼是我善利又念行法仁德含

弘慈力无量此不可失復思惟言若
無怨惱何因生忍生忍由怨怨則我
之親善復次瞋報最重衆惡中上无
有過是以瞋加物其毒難制雖欲燒
他實是自害復自念言外被法服內
習忍行是謂沙門豈可惡聲縱此變
色慈心復次五受陰者衆苦林藪受
惡之的苦惱悪来何由可免如剌剌
身苦剌无量衆怨甚多不可得除當
自守護著忍革屣如佛言曰

以瞋報瞋　瞋還著之　瞋恚不報
能破大軍　能不瞋恚　是大人法
小人瞋恚　難動如山　瞋為重毒
多所殘害　不得害彼　自害乃滅
瞋為大瞑　有目无覩　瞋為塵垢
滌汙淨心　如是瞋恚　當急除滅
毒蝕在室　不除害人　如是種種
瞋毒无量　當習慈心　除滅瞋恚

是為慈三昧門

第三治愚癡法門

若愚癡偏多當學三種思惟法門或
初習行或已習行或久習行若初習
行當教言生緣老死无明緣行如是

思惟不令外念外念諸緣攝之令還
若已習行當教言行緣識識緣名色
名色緣六入六入緣觸觸緣受受緣
愛愛緣取取緣有如是思惟不令外
念外念諸緣攝之令還若久習行當
教言无明緣行行緣識識緣名色名
色緣六入六入緣觸觸緣受受緣愛
愛緣取取緣有有緣生生緣老死如
是思惟不令外念外念諸緣攝之令
還問曰一切智人是有明一切餘人
是無明是中云何无明答曰无明名
一切不知此中無明能造後世有有
者無无者有棄諸善取諸惡破實相
者虛妄如無明相品中說

不明自益法　不知道德業　而作結使因
如火鑽燧生　惡法而心著　遠棄於善法
奪衆生明賊　去来明亦劫　常樂我淨想
計於五陰中　苦習盡道法　亦復不能知
種種惱險道　盲人入中行　煩惱故業集
業故苦流迴　不應取而取　應取而反棄
馳闇逐非道　蹴株而躃地　有目而无慧
其喻亦如是　是因緣滅故　智明如日出

如是略說無明乃至老死亦如是問

曰佛法中因緣甚深云何癡多人能觀
因緣答曰二種癡人一如牛羊二種
種邪見癡惑闇蔽邪見癡人佛為此
說當觀因緣以習三昧
第四治思覺法門
若思覺偏多當習阿那般那三昧法
門有三種學人或初習行或已習行
或久習行若初習行當教言一心念
數入息出息若長若短數一至十若
已習行當教言數一至十隨息入出
念與息俱止心一處若久習行當教
言數隨止觀轉觀清淨阿那般那三
昧六種門十六分云何為數一心念
入息入息至竟數一出息至竟數一
若未竟而數為非數若數二至九而
誤更從一數起譬如筭人一一為二
二二為四三三為九問曰何以故數
答曰无常觀易得故亦斷諸思覺故
得一心故身心生滅无常相似相續
難見入息出息生滅無常易知易見
故復次心繫在數斷諸思諸覺思覺
者欲思覺恚思覺惱思覺親里思覺
國土思覺不死思覺欲求淨心入正

道者先當除却三種麁思覺次除三
種細思覺除六覺已當得一切清淨
法譬如採金人先除麁石砂然後除
細石砂次第得細金沙問曰云何為
麁病云何為細病荅曰欲瞋惱覺是
三名麁病親里國土及不死覺是三
名細病除此覺已得一切清淨法問
曰未得道者結使未斷六思覺強從
心生亂云何能除荅曰心猒世間正
觀能遮而未能拔後得无漏道能拔
結使根本何謂正觀

見多欲人求欲苦　得之守護是亦苦
失之憂惱亦大苦　心得欲時无滿苦
欲無常空憂惱因　衆共有此當覺棄
譬如毒虵入人室　不急除之害必至
不定不實不貴重　種種欲求顛倒樂
如六神通阿羅漢　教誨欲覺弟子言
汝不破戒戒清淨　不共女人同室宿
欲結毒虵滿心室　纏綿愛著不相離
旣知身戒不可毀　汝心常共欲火宿
汝是出家求道人　何緣縱心乃如是
父母生養長育汝　宗親恩愛共成就
咸皆涕泣戀惜汝　汝能捨離不顧念

而心常在欲覺中　共欲嬉戲无猒心
常樂欲火共一處　歡喜愛樂不暫離
如是種種呵欲覺　如是種種正觀除
欲覺問曰云何滅　瞋恚覺答曰
從胎中来生常苦　是中衆生莫瞋惱
若念瞋惱慈悲滅　慈悲瞋惱不相比
汝念慈悲瞋惱滅　譬如明闇不同處
若持淨戒念瞋恚　是人自毀破法利
譬如諸象入水浴　復以泥土塗全身
一切常有老病死　種種鞭笞百千苦
云何善人念衆生　而復加益以瞋惱
若起瞋恚欲害彼　未及前人先自燒
是故常念行慈悲　瞋惱惡念內不生
若人常念行善法　是心常習佛所念
是故不應念不善　常念善法歡樂心
今世得樂後亦然　得道常樂是涅槃
若心積聚不善覺　自失已利并害他
是謂不善彼我失　他有淨心亦復沒
譬如阿蘭若道人　舉手哭言賊劫我
有人問言誰劫汝　答言財賊我不畏
我不聚財求世利　誰有財賊能侵我
我集善根諸法寶　覺觀賊来破我利
財賊可避多藏處　劫善賊来无處避

衆　[illegible]

如是種種呵瞋恚如是種種正觀除
瞋恚覺
問曰云何除惱覺
荅曰衆生百千種　諸病更互恒來惱
死賊捕伺常欲煞　無量衆苦自沉沒
云何善人復加惱　讒謗謀害无慈仁
未及傷彼被殃身　俗人起惱是可恕
此事世法惡業因　亦不自言我修善
求清淨道出家人　而生瞋恚懷嫉心
清冷雲中放毒火　當知此惡罪極深
阿蘭若人興嫉妬　有阿羅漢他心智
教誡苦責汝何愚　嫉妬自破功德本
若求供養當自集　諸功德本莊嚴身
若不持戒禪多聞　虛假染衣壞法身
實是乞兒弊惡人　云何求供養利身
飢渴寒熱百千苦　衆生常困此諸惱
身心苦厄无窮盡　云何善人加諸惱
辟如病瘡以針刺　亦如獄囚考未決
苦厄纏身衆惱集　云何慈悲更令劇
如是種種呵惱覺如是種種正觀除
惱覺
問曰云何除親里覺
荅曰應如是念世界生死中自業緣

牽何者是親何者非親但以愚癡故
橫生著心計為我親過去世非親為
親未來世非親為親今世是親過去
非親譬如鳥栖暮集一樹晨飛各隨
緣去家屬親里亦復如是生世界中
各各自異心緣會故親緣散故踈无
有定實因緣果報共相親近譬如乾
沙緣手團握緣捉故合緣放故散父
母養子老當得報子蒙懷抱養育故應
報若順其意則親若逆其意是賊有
親不能益而反害有非親无損而大
益人以因緣故而生愛愛因緣故而
更斷譬如畫師作婦女像還自愛著
此亦如是自生染著染著於外過去
世中汝有親里今世於汝復何所作
汝亦不能益過去親過去親不益汝
兩不相益空念之為是親非親世界
中不定无邊如阿羅漢教新出家戀
親弟子言如惡人吐食更欲還噉汝
亦如是汝已得出家何以還欲愛著
是剃髮染衣是解脫相汝著親里不
得解脫還為愛所繫三界无常流轉
不定若親非親雖今親里久久則滅

如是十方衆生迴轉親里无定是非
我親人欲死時无心無識直視不轉
閇氣命絶如墮闇坑是時親里家屬
安在若初生時先世非親今强和合
作親若當死時復非親如是思惟不
當著親如人見死一時三處父母俱
時啼哭誑天上父母妻子人中亦為
誑龍中父母亦為誑如是種種正觀
除親里覺
問曰云何除國土覺荅曰行者若念
是國土豊樂安隱多諸好人恒為國
土覺繩所牽將去罪處覺心如是若
有智人不應念著何以故國土種種
過罪所燒時節轉故亦有飢餓身疲
極故一切國土无常安者復次老病
死苦无國不有從是間身苦去得彼
處身苦一切國土去無不苦假有國
土安隱豊樂而有結惱心生苦患是
非好國土能除雜悪國土能薄結使
令心不惱是謂好國土一切衆生有
二種苦身苦心苦常有苦惱无有國
土無此二惱復次有國土大寒有國
土大熱有國土飢餓有國土多病有

國土多賊有國土王法不理如是種
種國土之惡心不應著如是正觀除
國土覺
問曰云何除不死覺答曰應教行者
若好家生若種族子才技力勢勝人一
切莫念何以故一切死時不觀老少
貴賤才技力勢是身是一切憂惱諸
因緣因自見少多壽若得安隱是為
癡人何以故是謂憂惱因依是四大
四大造色如四毒蛇共不相應誰得
安隱者出息期入是不可信復次人
瞻時欲期必覺是事難信受胎至老
死事恒來求死時節言常不死云何
可信譬如煞賊拔刀注箭常求煞人
无憐愍心人生世間死力最大一切
無勝死力強者若過去世第一妙人
无能脫此死者現在亦无大智人能
勝死者亦非軟語求非巧言誑可得
避脫亦非持戒精進能却此死以是
故當知人常危脆不可怙恃莫信計
常我壽久活是諸死賊常將人去不
待老竟然後當煞如阿羅漢教諸覺
所惱弟子言汝何以不知猒世入道

坐禪三昧經卷上　第十九張　形

何以作此覺有人未生便死有生時
死者有乳餔時有斷乳時有小兒時
有盛壯時有老時一切時中間死法
界辟如樹華華時便墮有果時墮有
未熟時墮是故當知勤力精進求安
隱道大力賊共住不可信此賊如虎
巧覆藏身如是死賊常求煞人世界
所有空如水泡云何當言待時入道
何誰能證言汝必老可得行道辟如
嶮岸大樹上有大風下有大水崩其
根土誰當信此樹得久住者人命亦如
是少時不可信父如穀子母如好田先
世因緣罪福如雨澤衆生如穀生死如
収刈種種諸天子人王智德如天王佐
天鬪破諸阿須倫軍種種受樂極高
大明還沒在黑闇以是故莫信命活
言我今日當作此明後當作是如是
正觀種種除不死覺如是先除麁思
覺却後除細思覺心清淨生得正道
一切結使盡從是得安隱處是謂出
家果心得自在三業第一清淨不復
受胎讀種種經多聞是時得報果如
是得時不空破魔王軍便得第一勇
猛名稱世界中煩惱將去是不名健

能破煩惱賊滅三毒火涼樂清淨涅
槃林中安隱高枕種種禪定根力七
覺清風四起顧念衆生沒三毒海德
妙力如是乃名為健如是等散心當
念阿那般那學六種法斷諸思覺以
是故念數息
問曰若餘不淨念佛四等觀中亦得
斷思覺何以故獨數息荅曰餘觀法
寬難失故數息法急易轉故譬如放
牛以牛難失故守之少事如放獼猴
易失故守之多事此亦如是數息心
數不得少時他念少時他念則失數
以是故初斷思覺應數息已得數法
當行隨法斷諸思覺入息至竟當隨
莫數一出息至竟當隨莫數二譬如
負債人債主隨逐初不捨離如是思
惟是入息是還出更有異出息是還
入更有異是時知入息異出息異何
以故出息暖入息冷問曰入出息是
一息何以故出息還更入故譬如含
水水暖吐水水冷冷者還暖暖者還
冷故荅曰不尒內心動故有息出出
已即滅鼻口引外則有息入入故息

滅亦无將出亦无將入復次少壯老
人少者入息長壯者入出息等老者
出息長是故非一息復次齊邊風
發相似相續息出至口鼻邊出已便
滅辟如橐囊中風開時即滅若以口
鼻因緣引之則風入是從新因緣邊
生辟如扇衆緣合故則有風是時知
入出息因緣而有虛誑不真生滅无常
如是思惟出息從口鼻因緣引之而
有入息因緣心動令生而惑者不知
以為我息息者是風與外風无異地
水火空亦復如是是五大因緣合故
生識識亦如是非我有也五陰十二
入十八持亦復如是如是知之逐息
入息出是以名隨已得隨法當行止
法止法者數隨心極住意風門念入
出息問曰何以故止荅曰斷諸思覺
故心不散故數隨息時心不定心多
劇故止則心閑少事故心住一處故
念息出入辟如守門人門邊住觀人
入出止心亦尒知息出時從齊心胸
咽至口鼻息入時從口鼻咽胸心至
齊如是繫心一處是名為止復次心

止法中住觀入息時五陰生滅異出
息時五陰生滅異如是心亂便除却
一心思惟令觀增長是名為觀法捨
風門住離麁觀法離麁觀法知息无
常此名轉觀觀五陰无常亦念入息
出息生滅無常見初頭息无所從来
次觀後息亦无跡處因縁合故有因
縁散故无是名轉觀法除滅五蓋及
諸煩惱雖先得止觀煩惱不淨心雜
今此淨法心獨得清淨復次前觀異
學相似行道念息入出今無漏道相
似行善有漏道是謂清淨復次初觀
身念止分漸漸一切身念止次行徧
心念止是中非清淨無漏道遠故今
法念止中觀十六行念入出息得煖
法頂法忍法世間第一法苦法忍乃
至无學盡智是名清淨是十六分中
初入息分六種安那般那行出息分
亦如是一心念息入出若長若短辟
如人怖走上山若擔負重若上氣如
是此是息短若人極時得安息歡喜
又如得利從獄中出如是為息長一
切息隨二處若長若短處是故言息

長息短是中亦行安那般那六事念
諸息遍身亦念息出入悉觀身中諸
出息入息覺知遍至身中乃至足指
遍諸毛孔如水入沙息出覺知從足
至髮遍諸毛孔亦如水入沙譬如橐
橐入出皆滿口鼻風入出亦尒觀身
周遍見風行處如藕根孔亦如魚網
復次非獨口鼻觀息入出一切毛孔
及九孔中亦見息入息出是故知息
遍諸身除諸身行亦念入出息初學
息時若身懈怠睡眠體重悉除棄之
身輕柔軟隨禪定心受喜亦念息入
出除懈怠睡眠心重得心輕柔軟
隨禪定心受喜復次入息念上中竟
次行痛念止已得身念止實今更得
痛念止實受喜復次已知身實相今
欲知心心數法實相是故受喜亦念
息入出受樂亦念息入出是喜增長
名為樂復次初心中生悅是名喜後
遍身喜是名樂復次初禪二禪中樂
痛名喜三禪中樂痛名受樂受諸心
行亦念息入出諸心生滅法心染法
心不染法心散法心攝法心正法心邪

法如是等諸心相名為心行心作喜
時亦念息入出先受喜自生不故作
念心故作喜問曰何以故故作喜答
曰欲治二種心或散心或攝心如是
作心得出煩惱是故念法心作喜復
次若心不悅勸勉令喜心作攝時亦
念息入出設心不定强伏令定如經
中說心定是道心散非道心作解脫
時亦念息入出若意不解强伏令解
譬如羊入蒼耳蒼耳著身人為漸漸
出之心作解脫諸煩惱結亦復如是
是名心念止作解脫觀无常亦念息
入出觀諸法无常生滅空无吾我生
時諸法生滅時諸法空滅是中無
男无女無入无作無受是名隨无常
觀觀有為法出散亦念息入出無常
是名出散諸有為法現世中出從過
去因緣和合故集因緣壞故散如是
隨觀是名出散觀觀離欲結亦念息
入出心離諸結是法第一是名隨離
欲觀觀盡亦念息入出諸結使苦在
在處盡是處安隱是名隨盡觀觀棄
捨亦念息入出諸染愛煩惱身心五

陰諸有為法棄捨是第一安隱如是
觀是名隨法意止觀是名十六分
第五治等分法門
第五法門治等分行及重罪人求索
佛如是人等當教一心念佛三昧念
佛三昧有三種人或初習行或已習
行或久習行若初習行人將至佛像
所或教令自往諦觀佛像相好相相
明了一心取持還至靜處心眼觀佛
像令意不轉繫念在像不令他念他
念攝之令常在像若心不住師當教
言汝當責心由汝受罪不可稱計无
際生死種種苦惱无不更受若在地
獄吞飲洋銅食燒鐵丸若在畜生食
糞噉草若在餓鬼受飢餓苦若在人
中貧窮困厄若在天上失欲憂惱常
隨汝故令我受此種種身惱心惱无
量苦惱今當制汝汝當隨我我今繫
汝一處我終不復為汝所困更受苦
毒也汝常困我我今要當以事困汝
如是不已心不散亂是時便得心眼
見佛像相光明如眼所見无有異也
如是心住是名初習行者思惟是時

當更念言是誰像相則是過去釋迦
牟尼佛像相如我今見佛形像像亦
不来我亦不往如是心想見過去佛
初降神時震動天地有三十二相大
人相一者足下安平立二者足下千
輻輪三者指長好四者足跟廣五者
手足指合縵網六者足趺高平好七
者伊尼延麑䏶八者平住手過膝九
者陰馬藏相十者尼俱盧陁身十一
者一一孔一毛生十二者毛生上
向而右旋十三者身色勝上金十四
者身光面一丈十五者皮薄好十六
者七處滿十七者兩腋下平好十八
者上身如師子十九者身大好端直
二十者肩圓好二十一者四十齒二
十二者齒白齊密等而根深二十三
者四牙白而大二十四者頰方如師
子二十五者味中得上味二十六者
舌大廣長而薄二十七者梵音深遠
二十八者迦蘭頻伽聲二十九者眼
紺青色三十者眼睫如牛王三十一
者頂髻肉骨成三十二者眉間白毛
長好右旋復次八十種小相一者无

見頂二者鼻直高好孔不現三者眉如初生月紺琉璃色四者耳好五者身如那羅延六者骨際如鉤鏁七者身一時迴如象王八者行時足去地四寸而印文現九者爪如赤銅色薄而潤澤十者膝圓好十一者身淨潔十二者身柔軟十三者身不曲十四者指長圓纖十五者指文如畫雜色莊嚴十六者脉深不現十七者踝深不現十八者身潤光澤十九者身自持不委陁二十者身滿足(三月受胎二月生)二十一者容儀備足二十二者住處安(如牛王立不動)二十三者威振一切二十四者一切樂觀二十五者面不長二十六者正容貌不撓色二十七者脣如頻婆果色二十八者面圓滿二十九者響聲深三十者齊圓深不出三十一者毛處處右旋三十二者手足滿三十三者手足如意(舊言內外握者是)三十四者手足文明直三十五者手文長三十六者手文不斷三十七者一切惡心衆生見者皆得和悅色三十八者面廣姝三十九者面如月四十者衆生見者不

怖不懼四十一者毛孔出香風四十
二者口出香氣衆生遇者樂法七日
四十三者儀容如師子四十四者進
止如象王四十五者行法如鵝王四
十六者頭如磨陁羅果此果不圓不長四十七
者聲分滿足聲有六十種分佛皆具足四十八者手利
四十九者无漢名故不得出也五十者舌大而赤五十
一者舌薄五十二者毛純紅色淨
潔五十三者廣長眼五十四者孔門
滿九孔門相具足滿五十五者手足赤白如蓮華
色五十六者腹不見不出五十七者
不凸腹五十八者不動身五十九者
身重六十者大身六十一者身長六
十二者手足滿淨六十三者四邊遍
大光光明自照而行六十四者等視
衆生六十五者不著教化不貪弟子
六十六者隨衆聲滿不減不過六十
七者隨衆音聲而爲說法六十八者
語言无礙六十九者次第相續說法
七十者一切衆生目不能諦視相知
盡七十一者視无猒足七十二者髮
長好七十三者髮好七十四者髮不
乱七十五者髮不破七十六者髮柔

軟七十七者髮青紺琉璃色七十八
者髮綾上七十九者髮不稀八十者
胷有德字手足有吉字光明徹照无
量世界初生行七步發口演要言出
家勤苦行菩提樹下降伏魔軍後夜初
明成等正覺光相分明遠照十方靡
不周遍諸天空中絃歌供養散華雨
香一切衆生咸敬无量獨步三界還
顧轉身如象王迴觀視道樹初轉法輪
天人得悟以道自證得至涅槃佛身
如是感發无量專心念佛不令外念
外念諸緣攝之令還如是不亂是時
便得見一佛二佛乃至十方无量世
界諸佛色身以心想故皆得見之既
得見佛又聞說法言或自請問佛為
說法解諸疑網既得佛念當復念佛
功德法身无量大慧無崖底智不可
計德多陁阿伽度（多陁秦言如阿伽度言解亦言實語又言諸佛聖人
安隱道來佛如是來復次更不來後有中也）阿梨（音逆反）呵（阿梨呵秦言或呵言殺
佛以忍辱為鎧精進為堅弓禪定為弓智慧為箭殺憍慢等賊故名殺賊）三藐（无灼反）三
佛陁（三藐秦言真實三佛陁言一切覺覺苦因習
滅因道正解見四實不可轉了盡无餘故言真
貫覺一切）鞞伽（除皮反）遮羅那（鞞伽秦言明遮羅那言善行明三明也行
清淨之行以之獨成无上大覺故言明善行也）三般那（秦言滿成）宿伽陁（秦言）

坐禪三昧經卷上　第二十張　飛

善解亦名善自得又言善說无患路加憊皮拜反路加秦言智若知世間知盡道故名世
智世智知世也阿耨多羅秦言无上善法聖智无等一切大德無量梵魔衆聖中尊者
及者何况能過佛尊德大故言无上富樓沙曇藐富樓沙秦言大丈夫曇藐
言可言可化丈夫調御師佛以大慈大悲大智故有時歎美語有時苦切語或以親教以此調御令不失
道故名佛為可化丈夫調御師法也舍蹄音多鄙餓反提婆魔㝹舍
喃奴甘反秦言天人師盡能解脫一切入煩惱常住不退上法佛婆伽婆過去
未來現在行不行知行盡不盡一切諸法菩提樹下一切了了知故名佛婆伽婆言有大名聲復次婆名
女根婆名吐永棄女根故女根吐也

尒時復念二佛神德三四五佛乃至
無量盡虛空界皆悉如是復還見一
佛能見一佛作十方佛能見十方佛
作一佛能令一色作金銀水精毗琉
璃色隨人意樂悉令見之尒時惟觀
二事虛空佛身及佛功德更无異念
心得自在意不馳散是時得成念佛
三昧若心馳散念在五塵若在六覺
者當自勗勉剋厲其心强制伏之如
是思惟人身難得佛法難遇故曰衆
明日為冥諸智佛為冥所以者何佛
與大悲常為一切故頭目髓腦救濟
衆生何可放心不專念佛而孤負重
恩若佛不出世則无人道天道涅槃
之道若人香華供養以骨肉血髓起

坐禪三昧經卷上 第三十二張 楮

畢栽

塔供養未若行人以法供養得至涅
槃雖然猶負佛恩設當念佛空無所
獲猶應勤心專念不忘以報佛恩何
況念佛得諸三昧智慧成佛而不專
念是故行者常當專心令意不散既
得見佛請質所疑是名念佛三昧除
滅等分及餘重罪

坐禪三昧經卷上

乙巳歲高麗國大藏都監奉
勑彫造